

DIE
KATZE
KOCHT

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



DANIELA
KATZENBERGER

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz


Lektorat: Gertrud Köhn

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection), Martha
Olesniewicz

Foodstyling: Max Faber

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7732-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung:

Illustrationen:

Fotos: Boris Breuer; Becca Crawford; Getty Images

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7732 09_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



Vorwort

Auch wenn ich vielleicht nicht so aussehe, koche ich inzwischen echt gerne. Allerdings nur, wenn ich dafür nicht stundenlang in der Küche stehen muss. Das ist mir noch viel klarer geworden, seit ich Mama bin. Ich habe keine Geduld. Ich habe ein Kind! Ich habe auch keinen Bock, stundenlang einzukaufen, und ich will nicht in den Oman reisen, um eine bestimmte Zutat zu bekommen. Melone ist für mich exotisch genug.

Weil ich so gern esse, schaue ich mir auch total gern Kochbücher an. Die meisten sind mir aber viel zu kompliziert. Wenn ich lese, was ich da alles brauche, und dass ich eine Pipette hiervon, ein Mikrogramm davon und drei Blütenblätter frisch von der Wiese darüberstreuen soll, habe ich schon keine Lust mehr. Viel zu aufwendig! Für mich sollte da einfach stehen: »Nehmen Sie einen Esslöffel davon und drei Teelöffel hiervon ...« Genau so, wie ich es meiner Tochter erkläre, wenn wir Pfannkuchen backen. Und ich mag einfache Rezepte, die schnell gehen. Weil ich so ein Kochbuch nicht kenne, habe ich mir gedacht: Das machst du jetzt einfach selbst! Also habe ich alle meine Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Und die von Lucas und Sophia gleich noch dazu. Das ist dabei rausgekommen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen!

Daniela Katzenberg





Einfach UND LECKER

Lecker muss nicht lange dauern. Darf es bei mir auch gar nicht, denn wenn ich Hunger habe, kippt die Stimmung schnell mal. Dann werden aus Katzen Tiger.

Kochen macht Spaß!

Ich spare in der Küche echt gerne Zeit. Aber Küchenmaschinen mag ich trotzdem nicht so sehr. Frauen und Technik ... Ich weiß noch: Wenn meine Mama früher gekocht hat, hat man immer gedacht, dass da ein LKW ausparkt oder jemand ein Haus in der Küche baut. Ich mag es viel lieber, wenn ich noch Sophia mit ihren Puppen spielen oder den Fernseher aus dem Wohnzimmer höre. Das beruhigt mich, wenn ich so vor mich hin schnippele. Musik beim Kochen ist auch super. Natürlich höre ich nicht nonstop »Anita«, aber ich stehe auf Popschnulzen zum Mitsingen.

DIE KÜCHE GEHÖRT MIR!

Ehrlich gesagt bin ich ganz gern alleine in der Küche. Klar kochen wir auch mal zusammen, aber das ist schon anstrengend. Sophia will eigentlich überall Nussnugatcreme reinmischen und Lucas ist so ein »Küchenklugscheißer«. Immer ist ihm alles zu salzig, zu fettig oder zu süß. Aber ich mag es halt am liebsten genau so. Wir Pfälzer sind ja sowieso chronische Nachsalzer. Ich muss gar nicht erst probieren, da hab ich schon den Salzstreuer in der Hand.

Was ich dagegen gar nicht mag, sind Gewürzmischungen. Die gibt es bei mir nicht im Schrank, dafür aber zwei ganz wichtige Zutaten: Tomatenmark und Zwiebeln. Die beiden zusammen sind schon die halbe Miete. Tomatenmark hat ein super Röstaroma – tolles Wort, oder? Es ist schön

würzig und verbessert deswegen so ziemlich jedes Gericht. Dazu hat es ganz wenig Kalorien.

Pesto ist übrigens auch so was, das ich immer im Kühlschrank habe. Für schnelle Spaghetti oder als Dip mit Brot. Anders als meine Mama kann ich nämlich leider keine Saucen. Höchstens so Standardsaucen ohne viel Schnickschnack. Dafür brauche ich beim Kochen nicht so viele Töpfe. Ich finde sowieso, dass zwei eigentlich genug sind. Ich hab schließlich auch nur zwei Hände.

Der Gerechtigkeit halber muss ich jetzt doch noch sagen, dass es andersherum auch nicht anders ist: Wenn Lucas kocht, muss ich raus aus der Küche. Er rennt mich sonst die ganze Zeit um. Er ist ja auch so groß. Da übersieht er mich schon mal. Außerdem macht er immer so viel Krach. Also in der Küche begegnen wir uns definitiv nicht auf Augenhöhe. Wir sind beide eher so Küchenegoisten.



Mallorca-Feeling!

»Wenn ich allein bin, koche ich fast nie. Dann mache ich mir was Schnelles: Salat, Brot mit Leberwurst oder Gemüse mit Dip.«





Rührei GEHT IMMER

Für 2 Personen
10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 315 kcal

1 Handvoll Kirschtomaten (ca. 100 g)

2 Stängel Petersilie
4 Eier (M)
4 EL Milch
Salz
1 EL Butter
50 g Schafskäse (Feta)

1 Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Eier mit der Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel verquirlen.

2 Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Tomaten darin 1-2 Min. erhitzen. Die Eimischung dazugießen und unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.

3 Das Rührei auf zwei Teller verteilen, den Feta darüberbröckeln und mit der Petersilie bestreuen.

♥ Danielas Tipp: Für eine deftige Rührei-Variante 1 Handvoll Champignons (ca. 80 g) putzen und in Scheiben schneiden, 2 Scheiben Kochschinken würfeln. Pilze und Schinken in der Butter 2-3 Min. anbraten. Dann die Eimischung mit 1 TL Senf hinzufügen und das Rührei wie beschrieben garen.



Toast MIT SPECK UND EI

Für 2 Personen
5 Min. Zubereitung
20 Min. Backen
Pro Portion ca. 255 kcal

2 Scheiben Toastbrot

2 TL weiche Butter
4 Scheiben Frühstücksspeck
2 Eier (S)
¼ Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Auf jeder Toastscheibe mittig einen ca. 5 cm großen Kreis flach drücken. Die Brote mit der Butter bestreichen und die Speckstreifen kreuzförmig darauflegen. Die Toasts auf das Backblech legen.

3 Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in die Mitte der Toastbrote gleiten lassen. Die Toasts im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen.

4 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Toasts vor dem Servieren mit dem Schnittlauch bestreuen.

»Toast, Eier und Speck haben wir eigentlich immer im Haus. Weil alles lang hält und man so ziemlich alles damit machen kann. Daraus lässt sich im Nu was Leckereres zaubern.«



Frikadellen MIT KARTOFFELBREI

Für 4 Personen
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 715 kcal

FÜR DEN KARTOFFELBREI:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz
250 ml Milch
Pfeffer
2 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE FRIKADELLEN:

1 dicke Scheibe Mischbrot vom Vortag

500 g gemischtes Hackfleisch

1 große Zwiebel

2 TL Knoblauchpulver

1 Ei (L)

2 TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

3 EL Butter

AUSSERDEM:

2 Stängel Petersilie

1 Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser zugedeckt in 15–20 Min. weich kochen.

2 Inzwischen für die Frikadellen das Brot in dünne Scheiben schneiden und mit Wasser bedeckt ca. 5 Min. einweichen lassen.

3 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauchpulver, Ei, Senf, Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen. Das Brot leicht ausdrücken und unter die Masse kneten.

4 Aus der Fleischmasse zwölf flache Frikadellen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite in 5–7 Min. mittelbraun braten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5 Die Milch mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und die Milch-Butter-Mischung